

50. Internationales Wissenschaftliches Kolloquium

September, 19-23, 2005

**Maschinenbau
von Makro bis Nano /
Mechanical Engineering
from Macro to Nano**

Proceedings

Fakultät für Maschinenbau /
Faculty of Mechanical Engineering

Startseite / Index:

<http://www.db-thueringen.de/servlets/DocumentServlet?id=15745>

Impressum

Herausgeber:	Der Rektor der Technischen Universität Ilmenau Univ.-Prof. Dr. rer. nat. habil. Peter Scharff
Redaktion:	Referat Marketing und Studentische Angelegenheiten Andrea Schneider Fakultät für Maschinenbau Univ.-Prof. Dr.-Ing. habil. Peter Kurtz, Univ.-Prof. Dipl.-Ing. Dr. med. (habil.) Hartmut Witte, Univ.-Prof. Dr.-Ing. habil. Gerhard Linß, Dr.-Ing. Beate Schlütter, Dipl.-Biol. Danja Voges, Dipl.-Ing. Jörg Mämpel, Dipl.-Ing. Susanne Töpfer, Dipl.-Ing. Silke Stauche
Redaktionsschluss: (CD-Rom-Ausgabe)	31. August 2005
Technische Realisierung: (CD-Rom-Ausgabe)	Institut für Medientechnik an der TU Ilmenau Dipl.-Ing. Christian Weigel Dipl.-Ing. Helge Drumm Dipl.-Ing. Marco Albrecht
Technische Realisierung: (Online-Ausgabe)	Universitätsbibliothek Ilmenau ilmedia Postfach 10 05 65 98684 Ilmenau
Verlag:	 Verlag ISLE, Betriebsstätte des ISLE e.V. Werner-von-Siemens-Str. 16 98693 Ilmenau

© Technische Universität Ilmenau (Thür.) 2005

Diese Publikationen und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt.

ISBN (Druckausgabe):	3-932633-98-9	(978-3-932633-98-0)
ISBN (CD-Rom-Ausgabe):	3-932633-99-7	(978-3-932633-99-7)

Startseite / Index:

<http://www.db-thueringen.de/servlets/DocumentServlet?id=15745>

1. Dipl.-Ing Peter Siegel

Ergonomie von Arbeitsplätzen

Der Mensch verbringt täglich bis zu 15 Stunden und damit insgesamt mehr als 85% seiner Lebenszeit im Sitzen.

Bewegungsmangel ist die Ursache für Muskel- u. Gelenkerkrankungen.

Ursprung allen Übels ist meist der Arbeitsplatz selbst.

Ständiges Sitzen und Mängel am Mobiliar sind die Folgen einer dauerhaft hohen Belastung und Schädigung der Wirbelsäule.

Die typischen Krankheitsbilder wie Verspannung, Hexenschuss oder Bandscheibenvorfall bedürfen oft einer langwierigen Behandlung, die nicht nur von den Krankenkassen, sondern auch von den Arbeitgebern teuer bezahlt werden. Dabei ist der Schaden für die Unternehmen meist noch höher anzusetzen bei einer dauerhaft falschen Körperhaltung am Schreibtisch. Um den Bewegungsmangel am Arbeitsplatz auszugleichen und der einseitigen Belastung des Rückens entgegenzuwirken, empfehlen Arbeitsmediziner den gesunden „Ergonomie-Mix“:

50 % seiner Arbeitszeit sollte der Mensch im Sitzen verbringen,

25 % im Stehen und

25 % in Bewegung.

Ergonomie am Arbeitsplatz verlangt damit eine dynamische Einrichtung, Flexibilität und Funktionalität.

Elektrisch höhenverstellbare Steh-Sitz-Tischen werden der geforderten Ergonomie gerecht, sie ermöglichen eine flexible Anpassung an die verschiedenen Arbeitssituationen. Die praktischen Erfahrungen am Bildschirmarbeitsplatz mit integrierter Höhenverstellung bis 130 cm lauten: 24 % Stehen, 20 % Bewegen, 56 % Sitzen

Kostenstruktur im Büro:

80 % aller Ausgaben sind heute Personalkosten
nur 1,5 % dagegen wird in die Büroausstattung investiert. Eine Amortisation würde sich schon ergeben bei einer Reduzierung um nur 4 Krankheitstage.

Ergonomie auf Knopfdruck – effektiv und wirtschaftlich

Durch einfache, elektronische Höhenverstellung bringt ein Steh- u. Sitz-Tischsystem auf Knopfdruck die notwendige Dynamik in den Büroalltag.

- Wechsel zwischen Stehen und Sitzen aktiviert die Muskulatur
- Telefonieren im Stehen erfolgt effektiver und bringt Zeitgewinn
- Arbeit im Stehen steigert die Konzentration und Leistungsfähigkeit

Mehr Bewegung, mehr Dynamik, mehr Flexibilität und eine perfekte Ergonomie im Sitzen widerspiegeln Gesundheit, Effizienz und Produktivität im Büroalltag.

Bewegen im Sitzen, Ergonomie und Wellness das ist die konzentrierte Neuheit von Bürodrehstühlen. Mit einem dreidimensionalen Sitzgelenk bewegt sich die Sitzfläche nach vorn, nach links, nach rechts und nach hinten. Dieses Sitzgelenk, neuerdings auch für die Rückenlehne einsetzbar, ermöglicht das permanent bewegte Sitzen in allen Freiheitsgraden für einen gesunden Rücken. Mit dieser Wichtigkeit hat sich das Büromöbeleinrichtungshaus SIEGEL qualifiziert zum zertifizierten Sitzkompetenzzentrum.

Der Einsatz dieses Sitzgelenkes dient als rückentherapeutische und präventive Maßnahme.

Wirkende Gesundheitsfördernde Maßnahmen sind:

- Optimale Stützung der Wirbelsäule
- Stärkung der Rückenmuskulatur
- Entlastung der Bandscheiben
- Uneingeschränkte Bewegungsfreiheit

Alles weitere über die innovativen ergonomischen Arbeitsplatzbedingungen erfahren Sie jetzt unter
www.bueromoebel-siegel.de

Autorenangabe(n):

Dipl.-Ing. Peter Siegel
Büromöbeleinrichtungshaus SIEGEL, Ilmenauer Straße 7 f
D-98701 Großbreitenbach
Tel.: 036781/42384
Fax: 036781/42389
E-mail: info@bueromoebel-siegel.de

Ergonomie von Arbeitsplätzen



- Flexibilität, Funktionalität und Ergonomie
- Flexible Arbeitsorganisation pur
- Desk-Sharing
- Individuelle Organisationsmodule
- Niedrige Umzugskosten

- Laborarbeitsplatz der Elektronik
- Hohe Flexibilität und exzellente Produktgüte
- Große Beinfreiheit und Stabilität
- Blendfreie Beleuchtung
- Universelle Bestückung im 19“-Raster



- Sitzen in Bewegung
- Patentiertes Dondola-Sitzgelenk
- Punktsynchronmechanik
- Sitztiefenverstellung
- Armlehnen 4-dimensional